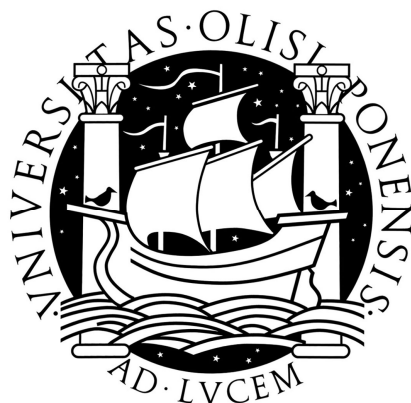


UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA
EDUCAÇÃO



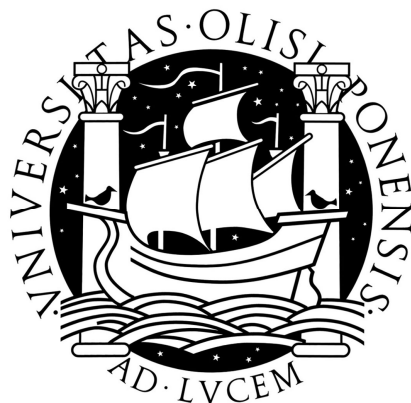
**RITUAIS FAMILIARES E SAÚDE MENTAL:
COMPARAÇÃO DO GRAU DE RITUALIZAÇÃO EM
AMOSTRAS DE FAMÍLIAS CLÍNICAS E NÃO CLÍNICAS**

Catarina Rosa das Neves Semblano

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia
Sistémica)**

2009

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA
EDUCAÇÃO



**RITUAIS FAMILIARES E SAÚDE MENTAL:
COMPARAÇÃO DO GRAU DE RITUALIZAÇÃO EM
AMOSTRAS DE FAMÍLIAS CLÍNICAS E NÃO CLÍNICAS**

Catarina Rosa das Neves Semblano

Tese orientada pelo Professor Doutor Wolfgang Rüdiger Lind

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia
Sistémica)**

2009

*Á minha mãe,
que será sempre o meu modelo de Ser Humano;
e a todos aqueles com cujo Amor
ela me abençoa, a cada dia que passa.*

*“‘Christmas won’t be Christmas without any presents’,
grumbled Jo, lying on the rug.
(...)”*

*‘We’ve got father and mother, and each other, anyhow’,
said Beth, contentedly, from her corner. (...)”*

(Louisa May Alcott, Little Women)

Agradecimentos

Dizia-me o Prof. Wolfgang que eu deveria tentar motivar as pessoas a ler esta tese. Mas como?, perguntava eu! Para mim, a motivação é algo que se sente, e não julgo ter conseguido, nas páginas que se seguem, escrever um texto que se pretende científico e, ainda assim, motivador. Resta então a célebre frase: “A César o que é de César”; e neste caso, a motivação ficará nestas palavras para aqueles que, de uma forma ou outra, me deram razões para não desistir, ao longo deste longo, e nem sempre fácil caminho.

Agradeço ao Professor Wolfgang por toda a orientação durante o último ano: por me ter guiado passo a passo na construção desta tese, e durante o estágio. Pelas longas discussões existenciais acerca dos nossos limites enquanto psicólogos, que fazem afinal parte do facto de sermos, acima de tudo, Humanos. Assim, agradeço sobretudo ao Homem, pela motivação que transmite e me acompanhou durante todo o curso; pelo carisma capaz de inspirar tantos quantos com ele se cruzam, e porque nem uma vez me arrependi de o ter escolhido como orientador, independentemente do local de estágio ou do tema da tese. Nem uma vez me arrependi de ter acreditado em si. Fez mais do que era sua obrigação, e agradeço-lhe por ter sido tanto para nós neste último ano: deu-nos muita responsabilidade, mas preocupou-se sempre em dá-la na medida em que nos sabia preparados para ela, e nunca deixou de nos preparar o melhor que pôde e nós deixámos. Agradeço também ter partilhado connosco muito daquilo que sabe e que foi a sua própria experiência do que é, afinal, fazer uma tese.

Agradeço, antes e sobretudo, ao meu “marido”, que durante o último ano viveu ao lado de alguém que mais parecia ter emigrado para uma realidade paralela, de tão distante e tão alheia a tudo estive. A ele, que passou mais de um ano sem férias, sem fins-de-semana, sem idas ao cinema, a bares, a cafés, a restaurantes. Que tantas vezes me substituiu na minha parte das tarefas, e ainda me ajudou em tudo o resto que consegui. A este magnífico Homem, que passou este ano sem se queixar uma única vez, que me apoia a cada dia que passa e a cujo amor vou buscar grande parte das minhas forças, um imensurável Obrigada!

E perguntam-se “como aguentaram?”. Entre muitos outros motivos esteve sem dúvida a capacidade de transformarmos aquilo que para outros são meras rotinas em rituais cheios de significado: o acordarmos juntos de manhã, o adormecermos juntos à noite, o simples ver televisão, ir ao café no fim de almoço... enchemos as mais pequenas coisas de significado, porque muitas vezes eram apenas essas que conseguíamos partilhar, no pouco tempo que tínhamos para estar juntos. A prática destes rituais manteve-nos unidos e contribuiu para o nosso bem-estar enquanto indivíduos e enquanto casal.

Agradeço às pessoas com quem partilho os grandes rituais, e outros mais pequenos: à mãe Luzinha, antes de mais por ser como uma mãe, sem qualquer obrigação de tal, e cujos telefonemas diários foram e são uma fonte de alegria e encorajamento; ao pai Gil, pelo carinho constante, e por me “emprestar” a esposa; ao M, pelo apoio logístico sempre que transferi a central de processamento para Moimenta, e sobretudo por me relembrar sempre do que é mais importante; ao Tó Pê, que daqui a três anos ainda me vai perguntar se terminei ou não a tese (se não fosse por mais nada, terminava-a só para não o ouvir!); à Tia Imelda, pelas palavras de apoio, e por acreditar tanto em mim; ao Dinis, pelo apoio constante; e a todos vocês porque me acolheram de braços e corações abertos nas vossas vidas, nos vossos rituais familiares, e porque abriram ainda espaço para que novos rituais surgissem. Assim, obrigada pelo Natal, pelos chás pelos, bolos, pelos pudins, pelos jantares obrigatórios a cada ida a Moimenta, pelas idas ao café, ao jornal, ao 3D, pelos cafés no bar ao fim de almoço; enfim, pelas pequenas rotinas e grandes rituais que fazem de nós uma grande e feliz família.

Agradeço aos colegas com quem partilhei o ritual quinzenal das “reuniões com o Wolfgang”, pelo apoio constante e pela troca de frustrações e esperança. A Catarina foi sempre uma fonte de encorajamento, para fazer mais e melhor; a Daniela um apoio, o Nuno uma motivação, pela responsabilidade de não frustrar as tuas altas expectativas.

Um agradecimento especial à Daniela, com quem partilhei este último ano, e tudo quanto nele se passou. Não foi sempre fácil, mas parece-me que no fim o balanço é positivo.

À Catarina Janeiro, por ter tido sempre a porta aberta para nós, por todo o apoio, toda a ajuda e toda a motivação.

A toda a família Hospitaleira, pelo acolhimento excepcional que nos deram e por nos terem incluído nos seus rituais! Agradeço em especial a todos aqueles com quem partilhei o dia-a-dia na clínica, aos que nos incluíram na sua rotina de almoço, ao Dr. Pedro, à Dra. Paula e à Irmã Manuela, à Dra. Anabela, à Irmã Alice e a toda a sua equipa em Condeixa.

Ao meu irmão Paulo, por toda a ajuda na parte estatística, e pelo apoio, à Laximi, pela revisão, ao André e à Vera, pelo apoio, e aos meus sobrinhos, por serem uma fonte inesgotável de motivação, e que durante o último ano se devem ter julgado órfãos de tia. E porque é a eles que se deve o redescobrir dos nossos rituais de infância, que tanta alegria trazem a uma família!

Às minhas tias: Alice, que durante a minha infância sempre assegurou que um sino avisava da chegada do Pai Natal na noite de consoada; à São, por lutar para que certos rituais não ficassem esquecidos, independentemente do trabalho, neste último ano, e à Henriqueta, que me aturou durante toda a minha infância, e como tal, ajudou a definir os rituais que hoje considero mais importantes.

Agradeço também (last but not least) aos meus amigos, que contribuíram também para que eu permanecesse do lado de cá da Saúde Mental. Também eles viram os nossos rituais interrompidos durante o ano que passou. Espero saldar a dívida de jantares, gelados, chás, idas à feira do livro ou a festas, comemorações várias durante os próximos anos!

Aos professores, sobretudo àqueles que me acompanharam durante as minhas primeiras frases, e durante a minha juventude, por terem contribuído para que hoje seja aquilo que sou, e a quem devo a capacidade de escrever esta tese. Também àqueles que durante a minha passagem pelo ensino superior foram de facto verdadeiros Mestres.

Devo ainda uma palavra de agradecimento às pessoas para quem trabalhei nos últimos dois anos, pelo apoio e pela compreensão de que a minha vida era bem mais do que o trabalho que desempenhava para eles: um grande obrigado ao Paulinho, à “minha Magda”, ao Rui Goulart, à Sofia, ao Carlos, e a todos os colegas que me apoiaram.